

PERGEL PETRA: AZ EMPÁTIA DIMENZIÓINAK VIZSGÁLATA FŐISKOLÁSOK KÖRÉBEN

Témavezető tanár: dr. Szilágyi István

Témaválasztás indoklása

Az empátia minden ember életében jelenlévő képesség, fejlődését különböző körülmények befolyásolják. Ilyen körülmény például a szocializáció és a szakmai képzés is.

Mint szociálpedagógia szakos hallgató tisztában vagyok az empatikusság fontosságával. Leendő szakmában is, – mint minden olyan szakmában, ahol egyének állnak a munkatevékenység fókuszpontjában – nagy szerepet játszik ez a képesség.

„Az empátia mostanában nagyon divatos szó lett, akárcsak a szeretet. Mindenki állandóan szeretetről beszél, ezért gyanús, hogy hiánycikk” (Popper, 2009).

Ha hiánycikk – és a tapasztalatok azt mutatják az –, még olyan szakmákban is, ahol jelentősége rendkívül fontos, akkor érdemes foglalkozni vele. Ha egy pedagógus nem empatikus az megnehezíti munkáját és a gyerekek fejlődésére sincs pozitív hatással. Kiemelkedően fontosnak tartatám, hogy a pedagógiai képzés során a hallgatók empátiás készségét is tudatosan fejlesszék, különböző eszközökkel. Ezzel is segítve őket munkájuk végzésében, a gyerekekkel való kölcsönös jó viszony kialakításában.

Magam is úgy gondolom, hogy a fogalom megjelenik a mindennapokban, sokan hangsúlyozzák fontosságát és mégsem élünk egy igazán empatikus világban. Kérdés, ha ezt annyira fontosnak tartjuk, miért nem fektetünk több energiát ennek fejlesztésébe. Szerencsére, vannak már különböző képzések, amelyekben megjelenik az erre való törekvés. Ilyenek különösen a szociális képzések, ahol az emberekkel való foglalkozás áll középpontban.

Felkeltette kíváncsiságom, hogy más szakokon tanuló hallgatók eme képessége vajon mennyire különbözik a szociálpedagógia szakon tanuló hallgatókétól. Érdekelt, hogy a képzések sajátosságai miként befolyásolják az egyének empatikusságát. Hiszen feltételezhető, hogy olyan képzésben, ahol nem fektetnek különösen hangsúlyt az empátia fejlesztésére, ott különböző változói az empátiának másként alakulnak, mint ahol az empátia fejlesztése is célja a képzésnek.

Az empátiás képességet összességében és különböző aspektusai (fantáziaskálák, perspektívaelfelvétel, empátiás törődés, személyes distressz) tekintetében is kíváncsi vagyok vizsgálni.

Szakirodalmi áttekintés

Empátia fogalmának kialakulása és fejlődéstörténete a modern lélektanban

Az „empátia” kifejezést megtalálhatjuk az ókori görög nyelvben is. Jelentése: erős érzelem, szenvedély. Rokonfogalom a „pátosz” – eredeti jelentése: baj, betegség, szenvedés- amelybe azt a felismerést sűrítette a görög szellemiség, hogy a nagy érzelmek, erős törekvések szükségszerűen magukban hordozzák a szenvedést. Ebben az értelemben jelenik meg a klasszikus drámákban és Arisztotelész munkáiban is (Buda, 1998).

A görög szó később az angol nyelvben jelenik meg újra. Az empátiát vizsgáló Alfred Adler a 30-as években megjelent egyik angol nyelvű munkájában- egy múlt századi angol szövegből- a következőket idézi: „Empatizálni annyit jelent, mint látni a másik ember szemével, hallani a másik ember fülével és érezni a másik szíve szerint” (Buda, 1998).

Ez az új angol fogalomhasználat új tartalmat vitt a görög szóképbe. 1897-ben Edward B. Titchener, a Cornell egyetem lélektanprofesszora Theodor Lipps német pszichológus egyik munkájának fordítása közben az Einfühlung – beleélés- kifejezés visszaadására az empathy – empátia- szót alkalmazta, ekkor válik tudományos fogalom. A 30-as években sajátos elmélet alakul ki körülötte és már így kerül át más nyelvekbe. A beleérzés köznap kifejezése már nem alkalmas arra, hogy az empátia fogalmában rejlő elméletet is tükrözze a szakemberek számára kifejezőbb tehát az idegen szó, mert félreérthetetlenül saját jelentéstartalmát idézi (Buda, 1998).

Lipps az esztétikai élmény és értékelés lélektani folyamatának leírásában emelte koncepció rangjára a beleélés fogalmát. Rámutatott, hogy a műélvező figyelme fokozatosan eltávolodik önmagától, a tudatból kiszorul az önreflexió, ehelyett mintegy egybeolvad az én a műélvezet tárgyával, a képpel vagy a szóborral, szinte abba éli bele magát. A művészeti alkotásba való beleolvadás, a figyelem teljes kifelé vetülése volt tehát a Titchener-féle fordításban az empátia jelentése. (Buda, 1998)

Az ember és művészet kapcsolatával már Arisztotelész is foglalkozott a dráma hatásának magyarázatában, amelynek a máig híres, katarziszelméletében (katarzisz= megtisztulás) adott hangot. A dráma sajátos műfaja, a drámai élmény megrázó hevessege, gondolkodásra és utólagos lelki feldolgozásra ingerlő effektusa kényszerítette ki tehát Arisztotelészből, hogy az öntudat időleges feloldását észrevegye és leírja, és rámutasson, hogy a néző szinte azonossá válik a drámai hőssel, átveszi annak érzelmeit képzeletében maga is annak a világában él. Már nem az az ember, aki hétköznapijaiban lenni szokott, az a valója átmenetileg megszűnt létezni. Miután megtörténik a végkifejlet a figyelem lassan visszatér megszokott kereteibe, az átélt érzelmek megtisztították a lelket a benne felgyűlt különböző indulatoktól, feszültségektől (Buda, 1998).

Az analitikus megértés feltételének Freud is a beleélést tekintette, kissé más értelmezésben azonban, mint Lipps. Szerinte a folyamat középpontja, hogy a magától eltávolodó, önmagáról megfélekedező figyelem új keretet és tartalmat kap azáltal, hogy a másik ember szubjektív élményvilágát, élményhatárait igyekszik kitölteni. A beleélés képesség, melynek lényege a hajlékony alkalmazkodás a másik dolgaihoz, a rezonancia bármilyen más személyiség lelki eseményeire. Ilyen módon a beleélő személyiség nem felolvad a másikban, hanem önmagában felidézi képes annak érzelmi és kognitív állapotait. Érdekes módon Freud ezt a beleélést inkább körülírta, mintsem definiálta vagy értelmezte volna. Szinte magától értetődőnek tekintette, hogy az analitikus szituációban ez folyik. Később a pszichoanalízis fejlődése nem a beleélés megértés kiteljesedése vagy árnyaltabb felhasználása felé fordult. Viszont a pszichoanalitikus alaphelyzet mindig megvalósította a beleélés lehetőségét, és szükségszerűvé is tette azt, hiszen mindig ismétlődő feladatot adott a terapeutának, mindig el kellett merülnie a beteg élményvilágában, és saját megértésén át rendeződéshez kellett segítenie azt (Buda, 1998).

Az empátia fogalma fontos volt Carl Rogers személyiségelméletében és döntő jelentőségű az általa kialakított pszichoterápiában (Kulcsár, 2002.).

Közismert, hogy a Rogers-i terápia megkísérli az elfogadás és nyitottság atmoszféráját megteremteni. Éppen ezért ez a terápia nem „non direktív”, hanem belsőleg a kliens igénye által vezérelt. Rogers szerint a terápiás helyzetben az empátia az egyik legfontosabb tényező. Rogers az empátiát két munkájában is definiálja.

Korábbi írása szerint: az empátia nem más, mint „egy másik személy belső vonatkozási rendszerének észlelése a hozzá tartozó emocionális vonatkozásokkal és jelentésekkel együtt: mintha az ember azonos volna az adott személlyel, sohasem feledkezve meg azonban erről a 'mintha' feltételről” (Rogers, 1959 id. Kulcsár, 2002).

Későbbi írása szerint az empátia folyamat, amely azzal jár, hogy „az ember belehelyezkedik a másik személyes, perceptuális világába és abban teljesen otthonossá válik. Ez olyan szenzitivitást feltételez, amely észleli a másik személyében zajló jelentés változásokat, átmenetileg benne él az életében, abban mozog anélkül, hogy bármiben is ítélkeznék, ráérez olyan jelentésekre, amelyeknek a másik alig van tudatában, kommunikálja, visszajelzi világának friss szemmel érkezett jegyeit, miközben nem fél a világnak azoktól az elemeitől, amelyek a személyben félelmet keltenek. Együtt lenni valakivel ezen a módon azt jelenti, hogy az adott pillanatban félretesszük saját nézeteinket annak érdekében, hogy előítélet nélkül léphessünk egy másik világba” (Rogers, 1975 id. Kulcsár, 2002).

Rogers az empátia komplex jelenségének egy jelentős aspektusát ragadja meg, sok tényezőjével, így a jelenség genezisével, feltételeivel és szélsőséges élethelyzetben megjelenő formáival nem foglalkozik (Kulcsár 2002).

Az empátia jelentős fogalomként a pszichoanalitikus fejlődésben a 70-es-80-as években jelent meg, azonban nem valami újszerű értelmezésben, hanem láthatóan Rogers és mások fogalomhasználatát átvéve Heinz Kohut műveiben (Buda 1998).

Kohut szerint empátia révén a kogníció különös módja által nyerünk „adatok” a másik emberről, akkor is ha nem végzünk szándékos megfigyelést. Anélkül, hogy részletek tömegét elemeznénk egy adott személlyel való találkozásban, szinte egyetlen pillanat alatt szerzünk benyomást, miközben képtelenek vagyunk definiálni, hogy a viselkedésnek vagy az arckifejezésnek milyen elemei vezéreltek, hogyan zajlott az „információfeldolgozás” belső folyamata, amely egyértelmű, felismerés jellegű élményhez vezetett.

Ez az intuitív jellegű empátiás folyamat Kohut szerint leginkább az arcfelismeréshez hasonlítható, amelyben az összehasonlító ítéletalkotás és a felismerési döntés bonyolult folyamata szintén a tudat által hozzáférhetetlen módon, a pillanat törtrése alatt zajlik le. Mind az arcfelismerés, mind a másik ember állapotának empátiás megragadását a „perceptuális azonnalóság” jellemzi, és ez a hasonlóság nem lehet véletlen. Kohut a párhuzamot a korai csecsemőkorra vezeti vissza, arra az életszakaszra, amikor az anya arca közvetítette a vitális (élettel összefüggő) szempontból legfontosabb információkat.

Kohut szerint tehát létezik egy primer empátia, amely az anya-gyermek kapcsolatban valósul meg, az „emberi lélek” veleszületett adottságai közé tartozik és megmarad a primer folyamat gondolkodás szintjén. A korai életszakaszokban az empátia a valóságészlelés egyetlen formája, csak később adja át a helyét az elemző kogníciónak.

Kritikus élethelyzetekben a tapasztalat szerint azok a gyógyítók állják meg a helyüket, akik „otthonosan mozognak” az ember által megélhető élmények széles tartományában. Ha az ilyen helyzetek idegenek az egyéntől, akkor az élet nagy kihívásai, így mások szenvedései csak félelmet keltenek és menekülésre késztetnek. Az ilyen személyiség a kritikus helyzetben lévő ember megsegítésére alkalmatlan. Az utóbbi konstellációt a szakirodalomban az empátiás distressz fogalmi konstrukció írja le. Az empátiás distressz nagyfokú empátiás érzékenységet jelent, amely azonban a segítő (altruisztikus) viselkedéssel negatívan korrelál (Kulcsár 2002).

Kohut az empátiának szentelt további munkáiban az empátia pszichológiai információszerzésében játszott szerepét jellemzi. Számára az empátia olyan folyamat, amely által „magunkat a másik helyébe gondoljuk”, tapasztalatát „vikariáló introspekció” révén „sajátunknak éljük meg, és ezáltal... eljutunk a jelentés megragadásához” (Kohut, 1959).

Kohut által képviselt empátia felfogás a kísérleti empátiakutatás „perspektíva-felvétel”, „szerepfelvétel” konstrukcióhoz áll közel. Szerinte az empátia célja: „objektív tudás szerzése egy másik személy belső életéről” (Kohut 1980).

Viszont tudnunk kell, hogy az empátia nem tévedhetetlen. Az empátia „mint folyamat vagy művelet korrekt vagy inkorrekt, pontos vagy pontatlan eredményhez vezethet” (Kohut 1980).

Egyfajta projekcióról van szó, amelyben valaki azt az élményt tulajdonítja a másinak, amit abban a szituációban ő maga élne át. Ez nem empátia, hanem a társadalmi helyzetből eredő beállítódás. Gyakran indulunk ki magunkból, így saját tapasztalataink, gondolataink alapján minősítjük a másik viselkedését. Ilyenkor belevetítjük a másikba saját álláspontunkat. Míg az empátia segíti a kommunikációt a másik ember lelki valóságának feltárásával a projekció gátolja azt. A projekció túlzottan én központú, nem veszi figyelembe az egyének közti különbségeket. Az empátia és a projekció egymástól nehezen elhatárolható jelenségek, például két személy közti hasonlóság mértéke növeli az együttérzés mértékét (Kulcsár 2002).

Az empátia fogalmának korszerű meghatározása

Általánosan meghatározva, az empátia a személyiség olyan képessége, amelynek segítségével, a másik emberrel való közvetlen kommunikációs kapcsolat során bele tudja élni magát a másik lelkiállapotába. Ennek a beleélésnek a nyomán meg tud érezni és érteni a másiban olyan emóciókat, indítékokat és törekvéseket, amelyeket az szavakban direkt módon nem fejez ki, és amelyek a társas érintkezés szituációjából nem következnek törvényszerűen. A megértés és megérzés fő eszköze az, hogy az empátia révén a saját személyiségben felidéződnek a másik érzelmei és különféle feszültségei.

Maga a beleélés mozzanata még nem egyenlő az empátiával. A másik lelkiállapotának átélése levezetődhet érzelmi- indulati síkon. Empátiává a beleélés akkor lesz, ha az élményt tudatosan feldolgozzuk, és a másik emberből megértett összefüggéseket önmagunk számára megnevezzük és értelmezzük.

Az empátia során elmerülünk a másik személyiségében, de ez az elmerülés csak egy bizonyos ideig tartható, a személyiség védekezik, őrzi saját határait, feldolgozni igyekszik az érzelmeket. Az empátia élményét mihamarabb vissza kell hozni ezért a tudatba, fel kell hozni arra a kognitív átélés módra, amely éber létünkre jellemző. Ez azt jelenti, hogy az empátiás élményt minősítenünk, elemeznünk kell, esetleg részekre kell bontanunk.

Az empátia tehát sajátos oszcillációs, kétpólusú személyiség-működés: Az érzelem teli, gondolatszegény állapot átadja helyét a hideg érzelemmentes gondolati feldolgozásnak.

Az oszcilláció nagyon gyors lehet, ilyenkor a különbségek elmosódhatnak, a tudatos feldolgozás pillanatai szinte feledésbe merülnek, és az empátiásan szerzett ismeretmozaikok egész képpé állnak össze. Az empátia nagyon összetett pszichológia élmény, sokféle folyamat vesz benne részt. Ezek a folyamatok többnyire automatikus működések, a tudatban nem tükröződnek.

Az empátia révén szerzett benyomások, megismerések tudatossága különösen akkor fontos, ha az empátiát segítő kapcsolatban, emberekkel való foglalkozásban alkalmazzuk, ilyenkor különösen fontos, hogy a beleélés segítségével megértett dolgok szavakban is kifejezésre kerüljenek. (Buda, 1998)

Empátia fontossága a pedagógiában

Az beleélés képessége kisgyermekkorban nagyon magas szinten van, majd ez fokozatosan csökkenő tendenciát mutat. Az empátiát lehet fejleszteni, gyakorolni, lehet maximális állapotban tartani, de az alapjául szolgáló folyamatokat és élettani szintű működéseket nem lehet érzékelni, legfeljebb különleges körülmények között.

Empátiát fejlesztő nevelés lehetőségei

Az empátia fejlődésére és gyermekkori megnyilvánulásaira vonatkozó újabb tudományos adatok fényében különböző életkorokban lehetséges az empátia fejlesztése, nevelői módszerekkel is.

Az empátiafejlesztő nevelés nem különösebben bonyolult és költséges, elvileg a megszokott óvodai és iskolai rendszerbe beilleszthető lenne, csak megfelelően képzett és gyakorlott pedagógusok kellenének hozzá, és valamennyi külön idő erre a célra. A módszereknek alkalmazkodniuk kell az életkori sajátosságokhoz.

Kisgyermekkorban az empátia fejlődéséhez a szoros, érzelem teli szülőkapcsolat kell, amely a gyermek empátiás megértésén át mintegy modellt nyújt, mintát ad a beleélésre, érzelmi rezonanciára.

Szavakkal történő kifejezés különösen iskoláskorban gyakorolható. Audiovizuális módszerekkel lehet fejleszteni a gyerekek szociálishelyzet-ismeretét.

A nem verbális kommunikációra a korai serdülőkor a legérzékenyebb. Ilyenkor már nagy az érdeklődés a gyerekekben az emberi kapcsolatok iránt, nagyon fogékonyak az ide vonatkozó ismeretekre. Audiovizuális programok mellett csoportos gyakorlatok, szerepjátékok, emberi helyzeteket elemző verbális foglalkozások segíthetnek.

Empátia fejlesztésének módszerei

Az empátia fejlesztésének sokféle módszere van, én itt csak néhányat emelek ki közülük.

Maga az empátia fogalma és mechanizmusainak ismerete is sokat segíthet abban, hogy valakinek a figyelme jobban a másokra irányuljon, és megpróbálja beleélni magát annak a helyzetébe. Csupán a másik pozíciójának logikai átvétele

és átgondolása is mozgásba hozhat egy csomó empátiás erőt, ebből az alaphelyzetből már eleve könnyebb a rezonálás a másik egyedi, sajátos dolgaira.

Az sem felesleges, ha instrukciókkal is próbáljuk elősegíteni az empátia használatát. A meglévő, de rejtett empátiás képesség így esetleg készséggé válik, és elindulhat a gyakorlati fejlődés irányába. Különösen szakemberek, az emberi kapcsolatok terén már ismeretekkel, tapasztalatokkal rendelkezők lehetnek képesek elméleti szempontokat is hasznosítani e téren.

Természetes módon segíti elő az empátiát, ha valaki főbb interakciós partnereinek helyzetébe maga is belekerül. A másik helyzetének tényleges átélése sok megnyilvánulást érthetővé tesz. Számos szociálpszichológiai kísérlet mutatja, hogy a szerepek felcserélése fokozza az empátia fejlődését. Egy Lieberman nevű amerikai üzempszichológus kísérletileg felcserélte a munkásokat és a vezetőket egy üzemegegységben. A kísérlet befejezése után lényegesen több megértéssel voltak egymás iránt, és tudták belülről is nézni egymás lelkiállapotát.

Az empátia sajátos nevelési területeken

Az empátiára különösen szükséges olyan oktatási területeken, ahol az oktatás célja nem ismertek vagy logikai képességek kialakítása. Rendkívül nagy a jelentősége gyógypedagógiai és a kriminálpedagógiai munkában. A sajátos oktatási és nevelési körülmények között érzelmileg, fejlődésükben sérült, fogyatékos vagy beteg gyerekekkel foglalkozó szakemberek általában speciális képzést és továbbképzést igényelnek az empátiás készség fejlesztése és szinten tartása szempontjából. Az empátiás készség sokkal fontosabb lehet munkájukban, mint a szakértelem.

Összefoglalva azt mondhatjuk azért fontos az empátia a pedagógiai munkában, mert megkönnyíti a gyermeki személyiség problémáihoz való helyes nevelői viszonyulást.

Az empátia szerepe sokkal nagyobb lehetne, mint amennyire a beleélés a nevelésben érvényesül. A nevelés és az oktatás csaknem kizárólagos racionális szervezése lebonyolítása az egyik fontos tényezője annak, hogy az emberekben nem alakul ki az empátiás képesség, hiszen gyermekkoruktól hozzászoknak ahhoz, hogy csak verbálisan és csak értelmileg viszonyuljanak a világhoz és egymáshoz, és önmagukat is csak verbális, racionális kategóriák és teljesítmények szerint mérik (Buda, 1998).

Empátia és a művészetek

Az a tény, hogy az empátia fogalma először a művészi hatás értelmezésében jelent meg, valószínűvé teszi, hogy a művészetek és beleélés között szoros kapcsolat van. Ezt a kapcsolatot két oldalról lehet tanulmányozni: lehet vizsgálni az

empátia szerepét a művészi alkotásban és a műélvezetben, és fel lehet vetni a kérdést, milyen szerepe van a művészeteknek az empátia fejlődésében.

Az empátia ahhoz kell, hogy a műélvező a műalkotásban megtalálja az embert, az alkotó olyan személyiségrétegeit, amelyeket a megszokott kommunikációs formákban talán ki sem lehet fejteni.

A művészetek hatása az empátiás képességre

A művészetek hatása sokban segítheti az empátia kibontakozását és fejlődését. A művészetek hozzájárulhatnak a pszichológiai kulturáltság fokozásához, a mentálhigiénés szempontból értékes, hasznos társadalmi erőkné tekinthetők.

A különböző művészeti ágak az empátia más és más arculatát képesek fejleszteni.

A zene például a vokális kommunikációs csatorna iránt tesz érzékenyebbé, hangulatok, indulati feszültségek átéléséhez segít úgy, hogy közben teljesen képletes, fiktív az a másik ember, akitől ezek a hangulatok és feszültségek származnak. A szobrászat és a festészet a mimika és a test, a fejtartás és a gesztusok jelzései alapján teszi lehetővé, hogy egy-egy sajátos helyzetben, állapotban, cselekvés közben megértsük, hogy az ábrázolt ember mit érez és mit gondol, milyen szenvedély vagy indulat hatása alatt van. A költészet szimbólumokat, a szépirodalom sémákat, kategóriákat ad ahhoz, hogy a másiról empátiásan nyert ismereteket egyáltalán fel tudjuk dolgozni.

Mindezek elősegítik, hogy a másik ember beszédében is tudjunk figyelni a zenére, és empátiás megértés pályájává tudjuk tenni a beszéd ritmusát, hangerő-változásait, színárnyalatait, megértsük a törekvést és a mögöttes lelkiállapotot a nem verbális kommunikációból, valamint felismerjük a szimbólumokhoz hasonló bonyolultságú elvont fogalmak sajátos jelentéstartamából. Így könnyebben rekonstruáljuk magunkban, hogy egy-egy helyzetben a másik ember milyen gondolatokat élhet meg, milyen érzelmek és indulatok dúlnak benne (Buda, 1998).

Ervin Staub munkássága

Staub az empátia két dimenziójának elkülönítését javasolja, a különböző aspektusait az empátiának két szempont szerint rendezi.

Az egyik szempont az empátia kognitív-affektív dimenziójának felismerésére épül, a dimenzió mentén négy empátiaformát különböztet meg. Ezek a *kognitív*, a *participációs*, az *affektív*, valamint az *empátiás csatlakozás*.

Másik osztályozás szempontja az empatizáló és a „célszemély” affektív állapotának egymáshoz való viszonya. Ha a két személy érzelmi állapota hasonló akkor *parallel*, ha eltérő akkor *reaktív* empátiáról beszél.

Kognitív empátia

A kognitív empátia Staub elemzése szerint egyfajta tudat, megértés, a másik állapotának, tudattartalmainak ismerete vagy bejósolása. Ezt a jelenséget más szerzők szerepfelvételnek, perspektívaelfelvételnek nevezik. Staub felismerte, hogy a kognitív empátia semleges jelenség, éppúgy eszköze lehet a gondoskodásnak, mint a másik személy manipulálásának, hiszen fő funkciója az információszerzés.

A Davis-féle kérdőívben ezt a fajta empátiát a perspektívaelfelvételnek feleltethetjük meg.

Participációs empátia

Ez már több emocionális elemet tartalmaz. Ráhangolódást, az élményekben való részvételt jelent, intenzív emocionális válaszok nélkül. Ez az empátiaforma túlmegy a tudáson, sőt parallel empátián is: a gondolatok és érzések ez esetben a másik megtapasztalása nyomán, mintegy arra válaszképpen támadnak. Staub szerint a participációs empátia jellemző a terapeuta attitűdjére.

A participációs empátia nem semleges, hanem pozitív érzelmi előjelű, gondoskodó, a Davis-féle *empátiás törődés* megfelelője.

Affektív empátia

Staub intenzívebb érzelmi involváltsággal jellemzi, mint a participációs empátiát, ez inkább helyzet, mint személyfüggő. Egy szenvedő személy vagy csoport fájdalma, körülményei, érzései erős emóciókat kelthetnek bennünk. A fájdalommal vagy súlyos szenvedéssel szembesülve az empátiát kevesebb kognitív értékelés előzi meg, kíséri vagy követi. Szorosabb kapcsolatban van az altruizmussal, mint a kognitív vagy a participációs empátia, nagyobb erőt képvisel a segítő viselkedés kiváltásában.

Az affektív empátia azonban adott esetben túlterheli az egyén empátiás kapacitását, meneküléshez, empátiás distresszhez, kiégéshez vezethet.

Davisnél a személyes distressz megfelelője.

Parallel empátia

A parallel empátia egy egyszerű illeszkedés a másik érzelmi állapotához: hasonló érzelem átélése, amely Staub szerint számos feltétel mellett alacsonyabb szintű, mint a reaktív empátia, mivel inkább önmagára, mint a másokra orientált attitűddel társul. (Davis modelljében az önmagára orientált empátiás válasz, amit Davis empátiás distressznek nevez, nem elsődleges, hanem a parallel választ

követő, reaktív állapot: a személy önmagát sajnálja ahelyett, hogy a másikon segítene.

Reaktív empátia

A reaktív empátia Staubnál a másokra orientált válasz, nem egyszerű reprodukciója a másik érzésének. A reaktívan empatizáló személy nem ugyanazt éli át, amit a célszemély. A célszemély szenved, a reaktív empatizáló aggodalmat és részvétet érez, a célszemélyt méltánytalanság éri, a reaktívan empatizáló dühbe gurul. A reaktív empátia Staub szerint a segítő viselkedés alapját képezi, így valódi participációs empátia mindig reaktív „gondoskodó” (Kulcsár 2002).

Kutatás bemutatása

Vizsgált populáció

Kutatásban vizsgált populáció az Eszterházy Károly Főiskola III. éves **Bölcsész tudományi Karának** ének-zene/rajz szakos (továbbá művészeti szakként említem), **Gazdaság- és Társadalomtudományi Karának** gazdaság és menedzsment/emberi erőforrások szakos (továbbá gazdasági szakként említem) illetve **Tanárképzési és Tudástechnológiai Karának** I és III éves szociálpedagógia szakos hallgatói.

Kutatás körülményei

Az Eszterházy Károly Főiskolán kerestem fel tanórák keretén belül a hallgatókat a tanárokkal megtörtént előzetes egyeztetés alapján. A kérdőív kitöltése önkéntes volt, ezt minden esetben elmondtam azután, hogy röviden ismertettem a kutatás célját. Általánosságban elmondható, hogy mind a tanárok, mind a hallgatók szívesen segítették kutatásomat.

Kutatás módszere

Kutatásom módszerének a kérdőíves lekérdezést választottam. Ehhez Davis IRI (Interpersonal Reactivity Index) kérdőívét használom. (Négy dimenziót vizsgál: fantáziaskála, perspektíva felvétel, empátias törődés, személyes distressz)

A kérdőívben egy 5 fokú skálán kell jelölni, hogy az adott állítás mennyire jellemző az egyénre. Mind a négy dimenzióhoz 7 kérdés kapcsolódik. Összesen 28 kérdés van.

Az egyes dimenziókhoz kapcsolódóan 0 és 28 pont közti érték érhető el.

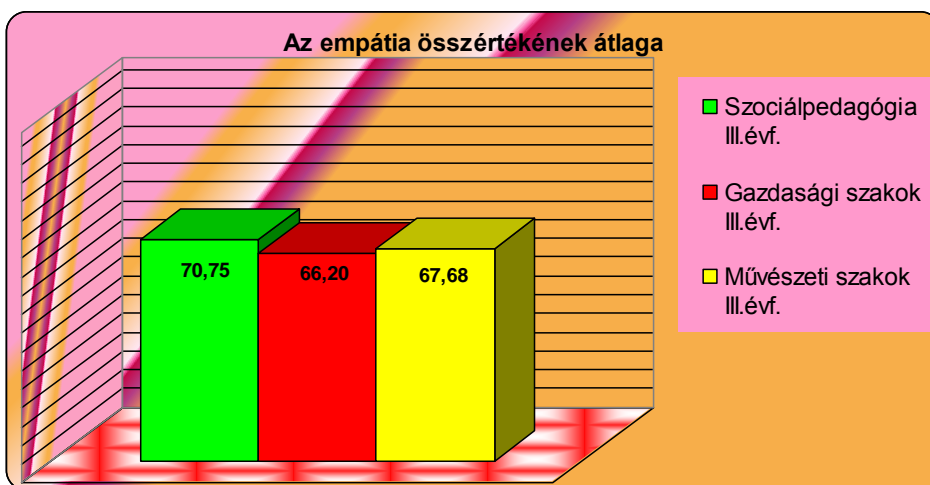
Vizsgálatom keresztmetszeti. Mivel nem időben elnyúló változást elemzek, hanem egy pillanatnyi állapotot vizsgállok.

Hipotézisek

- 1) A megvizsgált három populáció közül a gazdasági szakosok empátiás készsége a legalacsonyabb értéket mutatja, míg a szociálpedagógia szakos hallgatók empátiás készsége a legmagasabb.
- 2) A művészeti szakos hallgatóknál az empátia összetevők közül a „fantáziaskála” és a „perspektíva felvétel” a leghangsúlyosabbak.
- 3) A szociális szakos hallgatóknál a képzés során az empátia olyan irányú alakulása történik meg, amely az objektív segítői magatartás kialakulását teszi lehetővé.

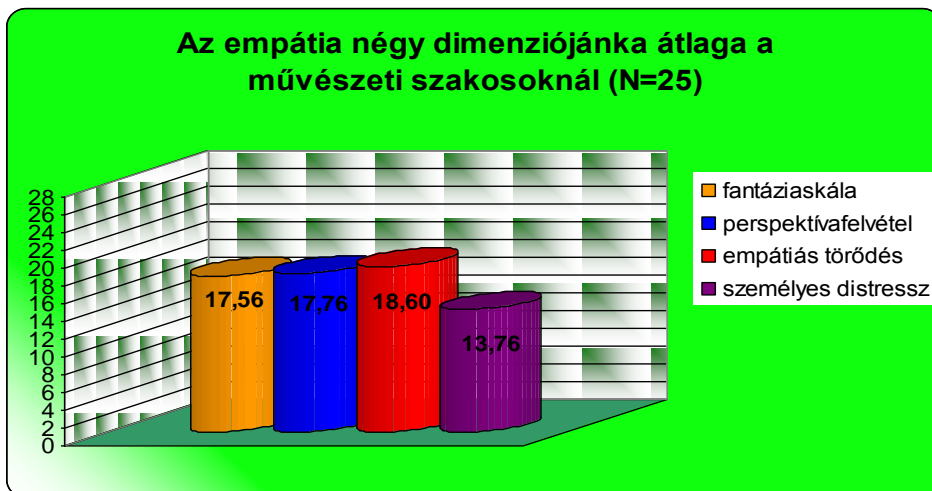
Eredmények

Összesen 118 kérdőívet értékeltem ki.



Hipotézis: Igazolódni látszik ez a hipotézis a megvizsgált populáció körében az összesen elérhető 112 pontból a szociálpedagógusok 70,75-ös míg a gazdasági szakosoké 66,20-as átlag pontszámot értek el. A különbség nem szignifikáns. A szórás 12,3 és 10,8 ebből az látszik, hogy a gazdasági szakosok válaszai homogénebb képet mutatnak, mint a szociálpedagógusoké.

- 1) Hipotézis: Ez a hipotézis részben igazolódik, mivel a perspektíva felvétel az egyik legmagasabb értéket mutatja, viszont a fantáziaskála csak a 3. helyen végzett, a dimenziók közt nincs szignifikáns különbség.



- 2) Hipotézis: Ez alatt a hipotézis alatt azt értettük, hogy a perspektíva felvétel magasabb értéket, míg a személyes distressz alacsonyabb értéket mutat az III. éves szociálpedagógusoknál az I. éves szociálpedagógusokéhoz képest. Ez a hipotézis is igazolódni látszik, de itt sincs szignifikáns különbség.

Szak, évfolyam	Perspektíva felvétel átlaga/szórása	Személyes di stressz átlaga/szórás
Szociálpedagógia I évf. (N=33)	17,84 / 5,1	15,54 / 5,7
Szociálpedagógia III évf. (N=40)	18,45 / 4,3	13,87 / 4,8

Itt a szórásokból látszik, hogy mind a perspektíva felvétel, mind a személyes distressz tekintetében a III. éves szociálpedagógusok homogénebb képet mutatnak, mint az elsőévesek. Ebből arra lehet következtetni, hogy a képzés során megtörténik az a fejlődés, amely lehetővé teszi az objektív segítő magatartás

kialakulását. Bár a különbségek nem szignifikánsak, de feltételezhetően a minta növelésével ezek a különbségek szignifikánssá válnának.

Összegzés

Elmondható, hogy feltételezéseim igazolódnak azzal kapcsolatban, hogy az empátia fejlesztésére irányuló törekvések a képzésekben, megjelennek és vitathatatlanul ki is fejtik hatásukat, viszont mégsem olyan mértékben, mint az feltételezhető lenne. Hiszen láthattuk, hogy például a gazdasági szakon tanulók empátiás készsége alacsonyabb értéket mutat, mint a szociálpedagógusoké, de ez nem szignifikáns különbség. Ezek tükrében úgy gondolom, hogy a szociális illetve pedagógus képzésben résztvevők empátiás készségének fejlesztésére nagyobb hangsúlyt kellene fektetni.

A szociálpedagógus képzés pozitív irányú hatása a 3. hipotézis kapcsán szépen látszik. Az elsőéves hallgatók, inkább érzelmi síkon vonódnak be a segítség folyamatába, míg a harmadéveseknél ez a segítői szándék ugyanolyan mértékben megjelenik, de már az objektivitás megőrzése mellett. Kisebb mértékben vonódnak be erős érzelmekkel a segítség folyamatába, ezzel növelik a segítség hatékonyságát és nem utolsósorban így védekezni is tudnak a sokakat érintő kiégéssel szemben. A kiégés ugyanis sokkal inkább veszélyeztet olyan embereket, akik erős érzelmek bevitelével végzik munkájukat, ez túlterheli az egyén empátiás készségét. Érdekes, hogy az I. éves szociálpedagógusok személyes distressz mutatója nem csak a III. éves szociálpedagógusokénál, de a másik 2 vizsgált populációénál is magasabb.

Irodalomjegyzék

- Buda Béla (1993): Empátia. A beleélés lélektana. Ego School, Budapest
Kulcsár Zsuzsa (2002): Egészségpszichológia, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
Heinz Kohut (1980): One Empathy, International Universities Press, Madison
Lux Elvira, Popper Péter, Mohács Livia (2009): Empátia. Az emberi kapcsolatok érzékenysége, Saxum könyvkiadó, Budapest